

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA LOMLOE

## Centro educativo

| Código   | Centro                     | Concello | Ano académico |
|----------|----------------------------|----------|---------------|
| 27013314 | IES Santiago Basanta Silva | Vilalba  | 2025/2026     |

## Área/materia/ámbito

| Ensinanza                        | Nome da área/materia/ámbito | Curso  | Sesións semanais | Sesións anuais |
|----------------------------------|-----------------------------|--------|------------------|----------------|
| Educación secundaria obrigatoria | Educación física            | 3º ESO | 2                | 70             |

| Tipo de oferta         |
|------------------------|
| Réxime xeral-ordinario |

| <b>Contido</b>                                                                                        | <b>Páxina</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Introducción                                                                                       | 3             |
| 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias                                  | 3             |
| 3.1. Relación de unidades didácticas                                                                  | 4             |
| 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas                                                   | 5             |
| 4.1. Concrecións metodolóxicas                                                                        | 29            |
| 4.2. Materiais e recursos didácticos                                                                  | 31            |
| 5.1. Procedemento para a avaliación inicial                                                           | 32            |
| 5.2. Criterios de cualificación e recuperación                                                        | 33            |
| 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes                     | 35            |
| 6. Medidas de atención á diversidade                                                                  | 36            |
| 7.1. Concreción dos elementos transversais                                                            | 37            |
| 7.2. Actividades complementarias                                                                      | 38            |
| 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a práctica docente cos seus indicadores de logro | 38            |
| 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora                                    | 39            |
| 9. Outros apartados                                                                                   | 40            |

## 1. Introducción

Programación didáctica da materia de Educación Física para terceiro curso da ESO para o curso escolar 2025/26.

## 2. Obxectivos e súa contribución ao desenvolvemento das competencias

| Obxectivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC | CE  | CCEC |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|----|-------|----|-----|------|
| OBX1 - Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.                                                                                                                                                                                                     | 3   |    | 2-5  | 4  | 2-4   |    |     |      |
| OBX2 - Adaptar, con progresiva autonomía na súa execución, as capacidades físicas, perceptivo-motrices e coordinativas, así como as habilidades e destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión e execución adecuados á lóxica interna e aos obxectivos de diferentes situacións con dificultade variable, para resolver situacións de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionais, deportivas, expresivas e recreativas e para consolidar actitudes de superación, crecemento e resiliencia ao enfrontarse a desafíos físicos. |     |    |      |    | 4-5   |    | 2-3 |      |
| OBX3 - Compartir espazos de práctica físico-deportiva con independencia das diferenzas culturais, sociais, de xénero e de habilidade, priorizando o respecto entre os participantes e as regras sobre os resultados, adoptando unha actitude crítica ante comportamentos antideportivos ou contrarios á convivencia e desenvolvendo procesos de autorregulación emocional que canalicen o fracaso e o éxito nestas situacións, para contribuír con progresiva autonomía ao entendemento social e ao compromiso ético nos diferentes espazos en que se participa.            | 5   | 3  |      |    | 1-3-5 | 3  |     |      |

| Obxectivos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CCL | CP | STEM | CD | CPSAA | CC  | CE  | CCEC    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|------|----|-------|-----|-----|---------|
| OBX4 - Practicar, analizar e valorar distintas manifestacións da cultura motriz aproveitando as posibilidades e recursos expresivos que ofrecen o corpo e o movemento, afondando nas consecuencias do deporte como fenómeno social e analizando criticamente as súas manifestacións desde a perspectiva de xénero e desde os intereses económico-políticos que o rodean, para alcanzar unha visión máis realista, contextualizada e xusta da motricidade no marco das sociedades actuais. |     | 3  |      |    |       | 2-3 |     | 1-2-3-4 |
| OBX5 - Adoptar un estilo de vida sostible e ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridade individuais e colectivas na práctica físico-deportiva segundo a contorna e desenvolvendo colaborativa e cooperativamente accións de servizo á comunidade vinculadas á actividade física e ao deporte, para contribuír activamente á conservación do medio natural e urbano.                                                                                                        |     |    | 5    |    |       | 4   | 1-3 |         |

#### Descrición:

### 3.1. Relación de unidades didácticas

| UD | Título                   | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 1  | CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE | Nos bloques de vida activa e saudable e resolución de problemas en situacións motrices, coas pautas xa traballadas en cursos anteriores, o alumnado comeza coa autonomía a preparar o seu propio adestramento, experimentando diferentes sistemas de traballo. Nesta unidade incluiremos contidos relacionados coa ergonómia en actividades cotiás, a alimentación e a identidade corporal. | 12             | 13         | X        |          |          |
| 2  | VOLEIBOL                 | Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Voleibol pode ser un bo recurso para este curso.                                                                                                                  | 12             | 13         | X        |          |          |
| 3  | BALONCESTO               | Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través                                                                                                                                                                                                                                        | 12             | 10         |          | X        |          |

| UD | Título                                        | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                | % Peso materia | Nº sesións | 1º trim. | 2º trim. | 3º trim. |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|----------|----------|----------|
| 3  | BALONCESTO                                    | dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Baloncesto pode ser un bo recurso para este curso.                                                                                                                                                                   | 12             | 10         |          | X        |          |
| 4  | ACROSPORT                                     | Proposta do traballo de acroximnasia. O traballo colaborativo, a creatividade e o dominio do corpo, combináanse nesta unidade, para darlle protagonismo as aportacións individuais ao conxunto do grupo.                                                                                  | 6              | 7          |          | X        |          |
| 5  | EXPRESIÓN CORPORAL                            | Continuación da unidade de acroSPORT na que o alumnado a partir do traballo realizado deberá crear unha coreografía onde combine a creación de figuras cunha base musical.                                                                                                                | 4              | 3          |          | X        |          |
| 6  | BADMINTON                                     | Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. O Badminton pode ser un bo recurso para este curso.               | 12             | 10         |          |          | X        |
| 7  | ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL                  | Deporte de orientación nas instalacións do centro.                                                                                                                                                                                                                                        | 6              | 5          |          |          | X        |
| 8  | XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS                 | Segundo coa dinámica de cursos anteriores, traballaranse os contidos de Interacción social e resolución de problemas en situacións motrices a través dunha proposta dun deporte colectivo non traballado anteriormente. Os Deportes Alternativos poden ser un bo recurso para este curso. | 6              | 5          |          |          | X        |
| 9  | BASES TEÓRICAS DA ACTIVIDADE FÍSICO-DEPORTIVA | Contido lonxitudinal ao longo de todo o curso que recollerá os principais aspectos teóricos das actividades desenvolvidas.                                                                                                                                                                | 10             | 3          | X        | X        | X        |
| 10 | O QUE RODEA A PRÁCTICA                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20             | 1          | X        | X        | X        |

### 3.2. Distribución currículo nas unidades didácticas

| UD | Título da UD             | Duración |
|----|--------------------------|----------|
| 1  | CONDICIÓN FÍSICA E SAUDE | 13       |

| Cráterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|-------------------------|------------------------|----|---|

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | %   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.                                                                                                        | Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.                                                                             | TI | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                           | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable.                                                                                  |    |     |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade. | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |     |
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |     |
| CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.                                                                                                                                                                                  | Actuar con calma e serenidade en caso de producirse algún accidente ou lesión durante a clase.                                                                                      |    |     |
| CA2.2 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |     |
| CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.                                                                                                                                                                                     | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |     |
| CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.                                                                                                                                                          | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |     |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |     |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                      | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |     |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mínimos de consecución                                                                                                                | IA | % |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan. | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                    | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Autorregulación do adestramento.</li> <li>- Alimentación saudable e análise crítica da publicidade.</li> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramentos ante dores musculares.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exixencias e presións da competición.</li> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> <li>- Efectos negativos dos modelos estéticos predominantes e trastornos vinculados ao culto insán ao corpo.</li> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Elección da práctica física: xestión e enfoque dos diferentes usos e finalidades da actividade física e do deporte en función do contexto, da actividade e dos compañeiros e compañeiras de realización.</li> <li>- Preparación da práctica motriz: disposición, mantemento e reparación de material deportivo.</li> </ul> |

## Contidos

- Ferramentas dixitais para a xestión da actividade física.
- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:
  - Xestión do risco propio e do dos demais.
  - Medidas colectivas de seguridade.
- Actuacións críticas ante accidentes:
  - Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) ou semiautomático (DESA).
  - Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
  - Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (manobra de Heimlich, sinais de ictus e similares).
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
  - Sistemas de adestramento.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- O uso da bicicleta como medio de transporte habitual.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 2  | VOLEIBOL     | 13       |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|-------------------------|------------------------|----|---|



| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                | IA | %   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.                                                                                                        | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. | TI | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                           | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |     |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                |    |     |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.                                          | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |
| CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.                                                      | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                       | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                              | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                      | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |     |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica de golpeos e unha asimilación do patrón de xogo.                       |    |   |
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                                                                                   | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                                                                                 | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan.                                                                | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> </ul> </li> </ul> |

## Contidos

- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 3  | BALONCESTO   | 10       |

| Cráterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mínimos de consecución                                                                             | IA | %   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.                                                                              | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. | TI | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. |    |     |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.                                                                                                             | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |   |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.                                                                                                                                                      | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica e unha asimilación do patrón de xogo.                                                                                |    |   |
| CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.                                                                                                                                                                  | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica e unha asimilación do patrón de xogo.                                                                                |    |   |
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                                                                                                                                   | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica e unha asimilación do patrón de xogo.                                                                                |    |   |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                                                                                                                                          | Participar activamente do xogo, desenvolvendo unha boa técnica e unha asimilación do patrón de xogo.                                                                                |    |   |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                                                                                                                                  | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mínimos de consecución                                                                                                                                                                                    | IA | % |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                    | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                    |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                  | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan. | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.                       |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                    | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> </ul> |

## Contidos

- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 4  | ACROSPORT    | 7        |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                            | Mínimos de consecución                                                                             | IA | %   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. | TI | 100 |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                                                                                    | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                           | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable.                                                                                                        |    |   |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                    |    |   |
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |
| CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.                                                                                                                                                                                  | Actuar con calma e serenidade en caso de producirse algún accidente ou lesión durante a clase.                                                                                                            |    |   |
| CA2.3 - Participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices asumindo responsabilidades na organización, xestión e preparación destas.                                                                                                                                                                                     | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |
| CA2.4 - Coñecer as normas de seguridade individuais e colectivas valorando a súa importancia e aplicándoas na práctica de actividades motrices, dentro e fóra do centro escolar.                                                                                                                                                          | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                                                     |    |   |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                                                     |    |   |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.                                          | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                                                     |    |   |
| CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.                                                      | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                                                     |    |   |



| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                                                                                                                                      | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                                                                                                                                   | Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía. |    |   |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                                                                                                                                          | Amosar capacidade de traballo en equipo para a consecución dun fin común.                                                                                                                                                                                   |    |   |
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                                                                      |    |   |
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                                                                                   | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                                                                      |    |   |
| CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.                                                                                                                                                                                                                                         | Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.                                                       |    |   |
| CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.                                              | Amosar capacidade de traballo en equipo para a consecución dun fin común.                                                                                                                                                                                   |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                                                                                 | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                                                                                                       |    |   |



| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mínimos de consecución                                                                                                                                                                                    | IA | % |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan. | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                    | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educación postural: movementos, posturas e estiramientos ante dores musculares.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> <li>- Medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> <li>- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.</li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles</li> </ul> |

## Contidos

- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD       | Duración |
|----|--------------------|----------|
| 5  | EXPRESIÓN CORPORAL | 3        |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mínimos de consecución                                                                             | IA | %   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.                                                                              | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. | TI | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. |    |     |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.                                                                                                             | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                                                                                                                                   | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |   |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                                                                                                                                          | Amosar capacidade de traballo en equipo para a consecución dun fin común.                                                                                                           |    |   |
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                                                                                   | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA5.1 - Practicar actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo, valorando as súas orixes, e relacionándoas coa cultura propia, coa tradicional ou coas procedentes doutros lugares do mundo.                                                                                                                                                                                                                                         | Amosar capacidade de traballo en equipo para a consecución dun fin común.                                                                                                           |    |   |
| CA5.2 - Crear e representar composicións individuais ou colectivas con e sen base musical e de maneira coordinada, utilizando intencionadamente e con autonomía o corpo e o movemento como ferramenta de expresión e comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, e axudando a difundir e a compartir estas prácticas culturais entre compañeiros ou outros membros da comunidade.                                              | Amosar capacidade de traballo en equipo para a consecución dun fin común.                                                                                                           |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                                                                                 | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> </ul> </li> <li>- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles</li> <li>- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.</li> <li>- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.</li> </ul> </li> <li>- Usos comunicativos da corporalidade: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicais con carácter artístico-expresivo.</li> <li>- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.</li> </ul> |

| UD | Título da UD | Duración |
|----|--------------|----------|
| 6  | BADMINTON    | 10       |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mínimos de consecución                                                                                  | IA | %   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal.                                                                              | Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable. | TI | 100 |
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable. | Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable. |    |     |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade.                                                                                                             | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase.                                               |    |   |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.                                                                                                                                                      | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.                                                                                                                                                                  | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                                                                                                                                   | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                                                                                                                                          | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                                                                                                                                  | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | % |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                    | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                  | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan. | Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destes de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental           |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                    | Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                         |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> <li>- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.</li> <li>- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.</li> </ul> </li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.</li> <li>- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).</li> </ul> |

## Contidos

- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
  - Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
  - Igualdade no acceso ao deporte.
  - Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
  - Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD                 | Duración |
|----|------------------------------|----------|
| 7  | ACTIVIDADES NO MEDIO NATURAL | 5        |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                            | Mínimos de consecución                                                                                  | IA | %   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable. | TI | 100 |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                           | Autorregular a intensidade do esforzo de forma correcta dende un punto de vista da actividade saudable.                               |    |   |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                |    |   |
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                       | Practicar de forma autónoma e segura, cun nivel aceptable de esforzo persoal, as diferentes tarefas e exercicios realizados en clase. |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.</li> <li>- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.</li> </ul> |

| UD | Título da UD                  | Duración |
|----|-------------------------------|----------|
| 8  | XOGOS E DEPORTES ALTERNATIVOS | 5        |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                            | Mínimos de consecución                                                                             | IA | %   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.1 - Autorregular a práctica de actividade física orientada ao concepto integral de saúde e ao estilo de vida activo, segundo as necesidades e os intereses individuais e respectando a propia realidade e identidade corporal. | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable. | TI | 100 |



| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                                                              | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA1.2 - Incorporar de forma autónoma os procesos de activación corporal, autorregulación e dosificación do esforzo, alimentación saudable, educación postural, relaxación e hixiene durante a práctica de actividades motrices, interiorizando as rutinas propias dunha práctica motriz saudable e responsable.                           | Amosar un control na dosificación do esforzo a intensidades axeitadas para unha práctica saudable.                                                                                  |    |   |
| CA1.3 - Adoptar actitudes comprometidas que rexeiten os estereotipos sociais asociados ao ámbito do corporal, ao xénero e á diversidade sexual e os comportamentos que poñan en risco a saúde, contrastando con autonomía e independencia calquera información con base en criterios científicos de validez, fiabilidade e obxectividade. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                              |    |   |
| CA3.1 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte.                                                                                                                                                                  | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA3.2 - Desenvolver proxectos motores de carácter individual, cooperativo ou colaborativo, establecendo mecanismos para reconducir os procesos de traballo e asegurar unha participación equilibrada, incluíndo estratexias de autoavaliación e coavaliación tanto do proceso como do resultado.                                          | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.3 - Mostrar habilidades para a adaptación e a actuación ante situacións cunha elevada incerteza, aproveitando eficientemente as propias capacidades e aplicando de maneira automática procesos de percepción, decisión e execución en contextos reais ou simulados de actuación.                                                      | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.4 - Evidenciar control e dominio corporal ao empregar os compoñentes cualitativos e cuantitativos da motricidade de maneira eficiente e creativa, resolvendo problemas en todo tipo de situacións motrices transferibles ao seu espazo vivencial con autonomía.                                                                       | Mostrar capacidade de resolución de problemas motrices con éxito fronte ao adversario.                                                                                              |    |   |
| CA3.5 - Colaborar na práctica de diferentes producións motrices e proxectos para alcanzar o logro individual e grupal, participando con autonomía na toma de decisións vinculadas á asignación de roles, á xestión do tempo de práctica e á optimización do resultado final.                                                              | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |
| CA4.1 - Practicar e participar activamente nunha gran variedade de actividades motrices valorando as implicacións éticas das prácticas antideportivas, adoptando estratexias de superación, evitando a competitividade desmedida e actuando con deportividade ao asumir os roles de público, participante ou outros.                      | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade. |    |   |

| Criterios de avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mínimos de consecución                                                                                                                                                                                    | IA | % |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| CA4.2 - Relacionarse e entenderse co resto de participantes durante o desenvolvemento de diversas prácticas motrices con autonomía e facendo uso efectivo de habilidades sociais de diálogo na resolución de conflitos e respecto ante a diversidade de competencia motriz, e situándose activamente fronte aos estereotipos e ás actuacións discriminatorias e fronte a calquera tipo de violencia, facendo respectar o propio corpo e o dos demais. | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                    |    |   |
| CA4.3 - Adoptar actitudes comprometidas e conscientes acerca dos distintos estereotipos de xénero e comportamentos sexistas que se seguen producindo nalgúns contextos da motricidade, identificando os factores que contribúen ao seu mantemento e axudando a difundir referentes de distintos xéneros no ámbito físico-deportivo.                                                                                                                   | Participar activamente nas diferentes tarefas sen amosar actitudes e comportamentos estereotipados de calquera índole.                                                                                    |    |   |
| CA6.1 - Adoptar de maneira responsable e autónoma medidas específicas para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.                                                                                                                                                                                                                 | Participar con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as medidas de seguridade e as normas de execución explicadas polo profesor. |    |   |
| CA6.2 - Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticos, gozando destas de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir, sendo conscientes da súa pegada ecolóxica e desenvolvendo actuacións intencionadas dirixidas á conservación e á mellora das condicións dos espazos en que se desenvolvan.                                                                | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.                       |    |   |
| CA6.3 - Participar en actividades físico-deportivas no medio natural e urbano asumindo responsabilidades e aplicando normas de seguridade individuais e colectivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Participar activamente e con seguridade, tanto para un mesmo como para os demais, nas diferentes actividades físico-deportivas, respectando as normas e actuando con deportividade.                       |    |   |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coidado do corpo: quecemento específico autónomo.</li> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Toma de decisións:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Procura de adaptacións para resolver eficientemente tarefas de certa complexidade en situacións motrices individuais.</li> <li>- Resolución coordinada en situacións motrices cooperativas.</li> <li>- Elección dunha resposta óptima en función do movemento do rival, así como da situación do móbil, se o hai.</li> </ul> </li> </ul> |

## Contidos

- Organización anticipada das accións individuais en función das características do contrario en situacións de oposición de contacto.
- Delimitación de estratexias previas de ataque e defensa en función das características dos integrantes do equipo propio e do rival en situacións motrices de colaboración-oposición, de persecución e de interacción cun móbil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración do esquema corporal, toma de decisións na realización dunha actividade motriz acerca dos mecanismos coordinativos, espaciais e temporais para resolvela adecuadamente.
- Capacidades condicionais: desenvolvemento das capacidades físicas básicas (forza e resistencia).
- Habilidades motrices específicas en actividades físico-deportivas: execución, identificación e corrección de erros máis comúns.
- Creatividade motriz: creación de retos e situacións-problema con resolución posible de acordo cos recursos dispoñibles
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo e estratexias de xestión do fracaso en situacións motrices.
- Capacidades volitivas e de superación.
- Habilidades sociais: estratexias de negociación e mediación en contextos motrices.
- Respecto ás regras: xogo limpo nos distintos niveis de deporte e de actividade física.
- Identificación e rexeitamento de condutas contrarias á convivencia en situacións motrices.
- Deporte e perspectiva de xénero: historia do deporte desde a perspectiva de xénero.
- Igualdade no acceso ao deporte.
- Estereotipos de competencia motriz percibida segundo o xénero, a idade ou calquera outra característica.
- Exemplos de deportistas de Galicia de diferentes sexos, idades e outros parámetros de referencia.
- Respecto ás normas viarias nos desprazamentos activos cotiáns para unha mobilidade segura e sostible.
- Actitude crítica ante barreiras arquitectónicas e obstáculos da contorna que impidan ou dificulten a actividade física autónoma e saudable no espazo público e viario.
- Análise e xestión do risco propio e do dos demais nas prácticas físico-deportivas no medio natural e urbano, medidas colectivas de seguridade.
- Consumo responsable: uso sostible e mantemento de recursos urbanos e naturais para a práctica da actividade física.
- Deseño de actividades físicas no medio natural e urbano.
- Coidado e mantemento da contorna próxima como servizo á comunidade durante a práctica de actividade física en contornas naturais e urbanas, facendo un uso sostible e responsable.

| UD | Título da UD                                  | Duración |
|----|-----------------------------------------------|----------|
| 9  | BASES TEÓRICAS DA ACTIVIDADE FÍSICO-DEPORTIVA | 3        |

| Criterios de avaliación | Mínimos de consecución | IA | % |
|-------------------------|------------------------|----|---|
|-------------------------|------------------------|----|---|

| Crterios de avaliación                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                                                            | IA | %   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | Amosar un coñecemento das bases teóricas fundamentasi dos contidos desenvolvidos durante a práctica das diferentes actividades físico-deportivas. | PE | 100 |
| CA2.1 - Actuar de acordo cos protocolos de intervención ante situacións de emerxencia ou accidentes aplicando medidas específicas de primeiros auxilios.                 | Amosar un coñecemento das bases teóricas fundamentasi dos contidos desenvolvidos durante a práctica das diferentes actividades físico-deportivas. |    |     |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de resultados e variables fisiolóxicas básicas como consecuencia do exercicio físico.</li> <li>- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.</li> <li>- Ergonomía en actividades cotiás.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipoloxías corporais predominantes na sociedade e análise crítica da súa presenza nos medios de comunicación e redes sociais.</li> </ul> </li> <li>- Prevención de accidentes nas prácticas motrices: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Xestión do risco propio e do dos demais.</li> </ul> </li> </ul> |

| UD | Título da UD           | Duración |
|----|------------------------|----------|
| 10 | O QUE RODEA A PRÁCTICA | 1        |

| Crterios de avaliación                                                                                                                                                   | Mínimos de consecución                                                                                 | IA | %   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|
| CA1.4 - Desenvolver e compartir con seguridade a práctica física cotiá manexando recursos e aplicacións dixitais vinculados ao ámbito da actividade física e do deporte. | Responsabilizarse dos aspectos individuais relacionados coa boa práctica diaria e co bo clima na aula. | TI | 100 |

Lenda: IA: Instrumento de Avaliación, %: Peso orientativo; PE: Proba escrita, TI: Táboa de indicadores

| Contidos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saúde física: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas insás, mitos e falsas crenzas arredor do corpo e da actividade física.</li> <li>- Importancia das medidas e pautas de hixiene en contextos de práctica de actividade física.</li> </ul> </li> <li>- Saúde mental:</li> </ul> |

### Contidos

- Exixencias e presións da competición.
- Creación dunha identidade corporal definida e consolidada afastada de estereotipos sexistas.

#### 4.1. Concrecións metodolóxicas

A metodoloxía da materia de Educación Física debe ser integradora, con estratexias pedagóxicas van desde os estilos máis directivos ós máis autónomos ou de maior grao exploratorio, dependendo sempre do tipo de tarefas.

Utilizaranse métodos de ensino máis dirixidos para tarefas que presenten complexidade, unha alta organización e cuxa execución estea estruturada de acordo cunha secuencia estable. Por exemplo nas habilidades ximnásticas.

Os métodos de ensino de tipo global, como a asignación de tarefas, a formulación de problemas e procura de solucións (ensaio e erro), dan un maior protagonismo e autonomía e utilizaranse para tarefas simples, cuxa execución non se aten a unha estrutura estable, senón que a súa secuencia pode ser tan variable como as cambiantes circunstancias o requiran, coma por exemplo: xogos, deportes colectivos e actividades de expresión e ritmo.

O papel do profesorado será o de facilitar os procesos de aprendizaxe dirixidos ó alumnado, conseguir que adquira unha aprendizaxe significativa, é dicir, que os alumnos atopen sentido ás tarefas que realizan e saiban aplicalas a outras situacións e contextos, que consigan transferir a aprendizaxe.

O alumnado debe ser o centro deste proceso e intentarase favorecer que se responsabilice da súa actuación e que a súa autonomía sexa cada vez maior na práctica e aprendizaxe dos contidos da Educación Física, á vez que se favorecerá o desenvolvemento dun pensamento crítico con relación ó mundo da actividade física e o deporte como fenómeno social e cultural.

Para as distintas tarefas ofrecerase actividades motivadoras e intentarase que a consecución dos obxectivos se realice a través de tarefas progresivas en dificultade e nunhas condicións adecuadas para fomentar e desenvolver

no alumnado a capacidade de experimentación e de construción das súas propias aprendizaxes, adquirindo confianza en si mesmos ó realizalas.

O ensino da Educación Física debe fomentar a capacidade de esforzo, constancia e autosuperación, actitudes a desenvolver no alumnado, imprescindibles para alcanzar o resto de capacidades expresadas nos obxectivos xa sexan motrices, cognitivas, afectivas, de relación ou de inserción social.

O contido das sesións será eminentemente práctico, aínda que se reforzarán algunhas aprendizaxes con contidos teóricos e realización de probas ou traballos por parte do alumnado, quen poderá buscar información a través de fontes tradicionais, como libros e revistas, ou utilizando as tecnoloxías da información e a comunicación, como direccións interesantes de Internet.

Algúns dos contidos desta materia gardan unha estreita relación cos que se traballan noutras materias como as ciencias, as matemáticas ou outras. Este feito permítenos articular propostas conxuntas de carácter interdisciplinar para que contribúan conxuntamente á adquisición das capacidades da etapa e ó desenvolvemento das competencias básicas.

Os xogos e deportes son a forma máis habitual de entender e practicar a actividade física. Na súa utilización como contidos importantes para desenvolver os obxectivos desta materia, primarase o enfoque educativo desta actividade, cun carácter principalmente lúdico, aberto e flexible, de participación, sen ningún tipo de discriminación e no que prime a creación dun bo clima de traballo en equipo, de aceptación mutua, de cooperación e respecto fronte ao enfoque meramente competitivo.

A heteroxeneidade cada vez maior do alumnado require a formulación dun currículo que dea resposta a esa diversidade e favoreza un ensino e avaliación individualizada. Haberá que identificar as características de cada alumno e do grupo como punto de partida para axudalos a progresar realizando, en caso necesario, as adaptacións precisas para facilitar que cada alumno alcance os obxectivos propostos.

Para atender á diversidade pódense desenvolver as diferentes actuacións pedagóxicas: potenciar a igualdade de roles e a participación mixta nas actividades, organizar a clase en pequenos grupos de traballo, ofrecer

tarefas con distintos niveis de esixencia que xunto co traballo cooperativo constitúense como estratexias metodolóxicas de gran importancia.

Nesta materia a influencia social de estereotipos referidos á actividade física xoga un papel en contra das pretensións dunha educación en igualdade de oportunidades para ambos os sexos. Unha adecuada estratexia de agrupamentos, de selección de xogos e deportes, de repartición de responsabilidades e un tratamento da información relacionada co corpo, a saúde e o deporte exenta de prexuízos son elementos necesarios para a ruptura de estereotipos desde unha perspectiva coeducadora.

Para que o proceso de ensino-aprendizaxe sexa eficaz ten que haber un bo clima de convivencia no aula: para o bo desenvolvemento da sesión, son imprescindibles aspectos como o respecto entre profesorado-alumnado e entre o propio alumnado, a solidariedade, o trato igualitario e a cooperación. Mediante o traballo cooperativo pódense expor metas colectivas que precisarán da reflexión colectiva do grupo e a axuda mutua; fomentando a distribución de tarefas, funcións e responsabilidades e creando un clima de aceptación e de cooperación que favoreza as relacións sociais e contribúa ó desenvolvemento de valores sociais e de cidadanía. Incidiremos aquí no respecto ás instalacións e ó material común por parte do alumnado, así como na súa participación á hora de sacar e recoller devandito material.

O emprego das TIC tamén vai ser mínimo, pois a aula de traballo será normalmente o ximnasio ou a pista exterior que non carecen de infraestrutura axeitada. Aínda así tentarase ampliar o seu uso para a difusión da parte máis conceptual da materia, elaboración e recepción de traballos teóricos, así como o envío de información ao alumnado a través da aula virtual.

#### **4.2. Materiais e recursos didácticos**

| Denominación |
|--------------|
|--------------|

O centro ten o seguinte material: 2 Canastras fixas balonc. 4 Canastras fixas balonc. 2 Canastras móbil balonc., 4 Palomillas suxeición, 6 Pizarra, 1 Corcho, 1 Armario, 1 Ordenador, 1 Radio CD, 1 Porterías Balonm. fixas, 4 Espaldeiras, 12 Postes voleibol, 6 Redes voleibol, 3 Colchonetas, 16 Quitamedos, 2 Minitramp, 2 Trampolín reuter, 2 Plinto, 3 Bancos sueco, 3 Xogos de zancos, 1 Saltómetro, 3 Xabalina, 4 Vallas, 4 Discos, 4 Bolas de peso, 4 Cordas rítmica, 23 Aros, 8 Picas, 8 Balón medicinal, 8 Esterillas, 18 Cronómetros, 4 Cintas métricas, 2 Xogos de conos, 2 Brúxulas, 25 Frisbees, 20 Indiakas, 12 Paracaídas, 1 Porterías floorball, 4 Stiks floorball, 26 Palas, 28 Petos grandes, 14 Petos pequenos, 16 Infladores, 2 Xaula gardabalóns, 1 Raquetas bádminton, 30 volantes bád., 3 Rede bádminton, 1 Pelotas espuma, 10 Pelotas tenis, 18 Pelotas floorball, 16 Balón fútbol, 10 Balón baloncesto, 24 Balón

O centro conta con varias instalacións específicas para a práctica da E. F.: Unha pista polideportiva cuberta de 50 x 20 mts., con dous vestiarios para o alumnado, un para o profesor e un almacén para o material.

Un ximnasio cuberto cunhas medidas de 15 x 25 mts., con dous vestiarios, un almacén para material deportivo e un despacho para os profesores de EF.

Dúas pistas polideportivas exteriores descubertas de diferentes medidas con equipamento para o baloncesto unha e para o fútbol a outra, aínda que se poden empregar para outros usos físico-deportivos.

Tamén existen diversas zonas verdes e de cemento que poden ser utilizadas tamén para algunhas actividades como pode ser a orientación deportiva.

O equipamento e o material dispoñible para o presente curso escolar é o habitual en calquer centro de educación secundaria, sendo suficiente para levar á práctica esta programación, se ben tentárase de facer algunha mellora na dotación aproveitando os recursos económicos de que dispón o departamento.

### 5.1. Procedemento para a avaliación inicial

Realizarase unha valoración do punto de partida de cada alumno/a a través da observación nas primeiras sesións do curso. Como complemento a esta observación teránse en conta os informes e informacións facilitadas dende o departamento de orientación, ou polas familias, en relación a algún alumno/a determinado.

En caso de precisarse algunha proba de carácter práctico ou teórico para algunha valoración máis precisa e específica dalgún caso concreto realizarase una proba adaptada especificamente a cada alumno/a.



## 5.2. Criterios de cualificación e recuperación

### Pesos dos instrumentos de avaliación por UD:

| Unidade didáctica     | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Peso UD/<br>Tipo Ins. | 12   | 12   | 12   | 6    | 4    | 12   | 6    |
| Proba escrita         | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| Táboa de indicadores  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  | 100  |

| Unidade didáctica     | UD 8 | UD 9 | UD 10 | Total |
|-----------------------|------|------|-------|-------|
| Peso UD/<br>Tipo Ins. | 6    | 10   | 20    | 100   |
| Proba escrita         | 0    | 100  | 0     | 10    |
| Táboa de indicadores  | 100  | 0    | 100   | 90    |

### Criterios de cualificación:

A cualificación final da materia será o resultado da avaliación das diferentes unidades didácticas desenvolvidas ao longo do curso, tendo en conta a ponderación de cada unidade didáctica establecida nesta programación. Para poder ser cualificado positivamente na avaliación final será preciso acadar polo menos un 50% da cualificación.

Para poder ser cualificado positivamente nas tres avaliacións do curso escolar (de carácter informativo) será preciso acadar polo menos un 50% da cualificación, sumando o total da puntuación das unidades didácticas desenvolvidas en cada trimestre, cuxa ponderación por trimestres será a seguinte:

Primeiro trimestre:

UD1: Condición física e saúde 35%

UD2: Voleibol 35%

UD9: Bases teóricas da actividade físico-deportiva 10%

UD10: O que rodea a práctica 20%

**Segundo trimestre:**

UD3: Baloncesto 30%

UD4: Acrosport 20%

UD5: Expresión corporal 20%

UD9: Bases teóricas da actividade físico-deportiva 10%

UD10: O que rodea a práctica 20%

**Terceiro trimestre:**

UD6: Bádminton 30%

UD7: Actividades no medio natural 20%

UD8: Xogos e deportes alternativos 20%

UD9: Bases teóricas da actividade físico-deportiva 10%

UD10: O que rodea a práctica 20%

Para a avaliación do alumnado empregaremos diferentes instrumentos:

- Listas de control e rexistros anecdóticos para a valoración do desenvolvemento do traballo diario en clase do alumnado, fundamentalmente a través da observación directa.
- Probas prácticas para ver o grao de adquisición de contidos e/ou logro de obxectivos do alumnado.
- Escalas de actitude para valorar aspectos máis actitudinais e relacionados cos valores do deporte e a actividade física.
- Cuestionarios, probas escritas ou traballos teóricos para a parte máis conceptual de materia.

Toda esta información será rexistrada no libro dixital do profesor, ben a través dunha folla de calculo ou dunha aplicación informática específica para profesorado.

**Criterios de recuperación:**

Para a recuperación da materia, para aquel alumnado que non a superase durante o curso será preciso realizar unha proba de carácter eminentemente práctico en función das unidades didácticas non superadas. A nota media de tódalas probas realizadas deberá ser de 5 puntos para obter unha cualificación positiva.

### 5.3. Procedemento de seguimento, recuperación e avaliación das materias pendentes

O alumnado que fora promocionado desde o curso anterior coa materia sen superar deberá seguir un plan de reforzo destinado á súa recuperación e á súa superación. O plan de reforzo será elaborado polo profesorado que imparte a materia do alumno ou alumna, e baixo as directrices deste departamento didáctico, así como co coñecemento do profesorado titor, e terá como referentes os obxectivos da materia e a contribución á adquisición das competencias. Igualmente, será un plan que se adapte ás particularidades de cada alumna ou alumno destinatarios. O departamento didáctico velará pola realización do plan por parte da alumna ou do alumno.

O plan de reforzo entregarase a cada alumno ou alumna coa materia pendente ao longo do mes de setembro, unha vez iniciado o curso e terá que conter a seguinte información:

- Identificación da alumna ou do alumno.
- Información relevante sobre a materia sen superar.
- Currículo para desenvolver, con especificación dos criterios de avaliación.
- Estratexias metodolóxicas que se utilizarán no seu desenvolvemento.
- Recursos necesarios para o seu desenvolvemento.
- Tarefas para realizar, coa debida temporalización.
- Seguimento e avaliación.
- Acreditación da información á familia.

No caso de alumnado coa materia pendente farase o seguinte:

Como se avalía? (Avaliacións parciais. Avaliación final)

O alumno terá o longo do curso, 3 oportunidades para recuperar o curso pendente, para o cal realizara exames en Novembro, Febreiro e Maio sobre a materia da curso que ten pendente.

Considerase a avaliación suspensa cando a nota sexa inferior a cinco. O alumnado cuxa nota media dos tres exames sexa igual ou superior a cinco tera superada a asignatura pendente. Unha vez concluídos os tres exames, o alumnado que non teña unha media de cinco, realizara un exame final de recuperación a finais de Maio, da totalidade da materia.

Como se elabora a cualificación final. Ponderación.

Farase unha media entre as tres avaliacións. Se un alumno consegue unha cualificación igual ou superior a 5 a materia quedará superada.

Que tipo de proba extraordinaria se vai aplicar, número de preguntas, valoración de cada unha delas, etc..

Para a proba teórica:

- As preguntas serán entre 10 e 100, xa sexan de tipo: larga, corta, ou pregunta tipo test.
- A valoración de cada pregunta aparecerá sinalada no exame (en caso de non especificarse nada, todas terán a mesma valoración).

Como se cualifica, redondeos, etc..

Cualifícase de 1 a 10. As cualificacións consignadas na acta e no boletín correspondentes, expresaranse en cifras, utilizando a escala numérica de 1 a 10 sen decimais. Considerase a avaliación superada cando a nota sexa igual ou superior a cinco. En consecuencia do expresado anteriormente, a cualificación obtida será obxecto de redondeo ao número enteiro próximo. Para dito redondeo terase en conta o seguinte, aquelas cualificacións iguais ou superiores a 5 décimas redondearán á unidade seguinte, mentres que si o alumno/a ten nese apartado menos de 5 décimas redondearán ao enteiro inferior.

## 6. Medidas de atención á diversidade

Atendendo á Orde do 8 de setembro que desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia, adoptaranse as medidas de carácter ordinario e extraordinario que se consideren oportunas e axeitadas ao alumnado.

Con carácter xeral, para adecuarse aos diferentes ritmos de aprendizaxe e capacidades, contéplanse actividades de reforzo e ampliación con tempos flexibles e aprendizaxe cooperativa en grupos heteroxéneos.

Ademais do diferente ritmo de aprendizaxe do alumnado e o nivel de competencia motriz, os casos máis frecuentes na materia de Educación Física que necesitan unha atención á diversidade son:

Alumnado repetidor (coa materia aprobada / coa materia suspensa). Este alumnado, maioritariamente coa materia superada, pode colaborar co profesorado en actividades de microensinanza participando como alumno avantaxado en determinados contidos. Esa actuación será valorada polo profesorado con táboas de indicadores específicas.

Alumnado con diferente nivel de competencia motriz. Ao alumnado que teña baixo nivel de competencia motriz nos contidos dalgunha/s unidade/é didáctica/s, realizaránselle apoios e reforzos para favorecer tanto a súa práctica como a súa aprendizaxe. De ser necesario, adaptaráselle os tempos e os procedementos de avaliación.

Alumnado lesionado ou incapacitado temporalmente para realizar a práctica. No caso deste alumnado con necesidades educativas especiais poñeranse en marcha os apoios e as atencións educativas específicas necesarias para a consecución dos obxectivos de aprendizaxe. Nestes casos, asignarase un rol en función da UD que garanta que participa e logra os obxectivos fixados: avaliador, xuíz/árbitro e axudante serán os roles máis utilizados. A avaliación da súa práctica realizarase a través de táboas de indicadores específicas. A este alumnado, de ser o caso, en función das súas necesidades de atención á diversidade adaptaráselle tanto os tempos como os procedementos de avaliación. En todo caso, evitárase que se limite a tomar nota da sesión.

Alumnado que promociona coa materia sen superar. Neste caso elaborárase un Plan de reforzo adaptado ás súas particularidades. De todos os apartados do plan, destacamos as tarefas para realizar e a súa temporalización, así como os procedementos de seguimento e avaliación.

Por outro lado, no caso do alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis lento podemos poñer en marcha:

- Adaptacións metodolóxicas en canto ao estilo de ensinanza: empregar formas de organizar a clase individualizadas, realización de grupos de nivel naquelas actividades que así o requiran, etc...
- Adaptacións metodolóxicas en canto á técnica de ensinanza: comunicar só os aspectos máis importantes do modelo, presentar o modelo de forma máis personalizada. Procurar deseñar actividades diferentes para traballar un mesmo contido...
- Adaptacións metodolóxicas en canto ás estratexias pedagóxicas: apoio verbal, visual, manual, ampliación do tempo para alcanzar un determinado contido (polo que se establecerán progresións máis próximas á súa aptitude física). Reforzo permanente dos logros acadados para elevar a súa autoestima-autoconcepto, creación dun clima na aula na que o alumno/a non tema expresar as súas dificultades. Simplificación das actividades e adaptación das regras de xogo.

En canto ao alumnado cun ritmo de aprendizaxe máis rápido, podemos:

- Plantexar actividades de ampliación que lles permitan profundar nos diversos contidos alcanzando obxectivos superiores.
- Implicar a este alumnado en programas de acción tutorial con compañeiros/as que teñan dificultades na súa aprendizaxe.

No caso de ser necesarias medidas extraordinarias de atención á diversidade unha vez esgotadas as de carácter ordinario, seguiranse as indicacións establecidas na normativa vixente, coa colaboración do departamento de orientación do centro.

## 7.1. Concreción dos elementos transversais

|                                                 | UD 1 | UD 2 | UD 3 | UD 4 | UD 5 | UD 6 | UD 7 | UD 8 |
|-------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA                   | X    |      |      |      |      |      |      |      |
| ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA                 | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    |
| ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL                 | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    | X    |
| ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL                      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL       | X    |      |      | X    | X    |      |      | X    |
| ET.6 - FOMENTO DO ESPIRITU CRÍTICO E CIENTIFICO |      | X    | X    |      |      | X    |      | X    |
| ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES         | X    | X    | X    | X    |      | X    |      | X    |
| ET.8 - IGUALDADE DE XENERO                      | X    | X    | X    | X    | X    | X    |      | X    |
| ET.9 - CREATIVIDADE                             | X    |      |      | X    | X    |      |      | X    |

|                                                 | UD 9 | UD 10 |
|-------------------------------------------------|------|-------|
| ET.1 - COMPRENSIÓN DE LECTURA                   | X    |       |
| ET.2 - EXPRESIÓN ORAL E ESCRITA                 | X    | X     |
| ET.3 - COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL                 | X    | X     |
| ET.4 - COMPETENCIA DIXITAL                      | X    |       |
| ET.5 - EMPRENDEMENTO SOCIAL E EMPRESARIAL       |      |       |
| ET.6 - FOMENTO DO ESPIRITU CRÍTICO E CIENTIFICO |      | X     |
| ET.7 - EDUCACIÓN EMOCIONAL E EN VALORES         |      | X     |
| ET.8 - IGUALDADE DE XENERO                      | X    | X     |
| ET.9 - CREATIVIDADE                             |      |       |

## 7.2. Actividades complementarias

| Actividade | Descrición | 1º<br>trim. | 2º<br>trim. | 3º<br>trim. |
|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Ninguna.   | Nada.      | X           | X           | X           |

## 8.1. Procedemento para avaliar o proceso do ensino e a practica docente cos seus indicadores de logro

| Indicadores de logro                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adecuación da programación didáctica e da súa propia planificación ao longo do curso académico                                        |
| A temporalización e a secuencia da miña programación de aula (mensual, quincenal, semanal, diaria) é apropiada                        |
| Os mínimos que programei foron conseguidos por tódolos alumnos/as                                                                     |
| Puiden desenvolver toda a programación                                                                                                |
| Dediquei tempo suficiente a elaborar e revisar a programación de aula                                                                 |
| As actividades e exercicios propostos foron coherentes cos criterios de avaliación e os estándares de aprendizaxe                     |
| A secuencia e temporalización das actividades foi adecuada                                                                            |
| Metodoloxía empregada                                                                                                                 |
| Os criterios e instrumentos de avaliación empregados fóronme útiles para valorar o nivel de consecución dos estándares de aprendizaxe |
| Os procedementos e os rexistros de observación utilizados permitíronme valorar os progresos do alumnado                               |
| Empreguei diferentes procedementos e instrumentos de avaliación según os contidos                                                     |
| A avaliación permitíume coñecer os contidos que presentan as maiores dificultades para o alumnado                                     |
| Organización xeral da aula e o aproveitamento dos recursos                                                                            |
| Tódolos recursos e materiais didácticos programados foron utilizados                                                                  |
| A xestión do tempo escolar foi eficaz                                                                                                 |
| Os recursos didácticos que utilicei foron variados                                                                                    |
| A utilización dos espazos: polideportivos, pista descuberta, contornaí foi rentable                                                   |

|                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medidas de atención á diversidade                                                                                                                   |
| Os reforzos e apoios planificados funcionaron ben e realizáronse todos eles                                                                         |
| O alumnado coñece os seus progresos e avances e as súas propias dificultades                                                                        |
| Coñezo que alumnos/as deben realizar actividades de apoio e reforzo                                                                                 |
| Teño xa previstas actividades e exercicios para a realización dos apoios e reforzos                                                                 |
| Clima de traballo na aula                                                                                                                           |
| As actividades realizadas foron adecuadas para a maior parte do alumnado                                                                            |
| As actividades levadas a cabo despertaron o interese do alumnado                                                                                    |
| Coordinación co resto do equipo docente e coas familias ou as persoas titoras legais                                                                |
| Analicei cos compañeiros/as do departamento os resultados alcados e os obxectivos logrados (non procede neste caso por ser departamento unipersoal) |
| Outros                                                                                                                                              |
| Tiven en conta as conclusións e valoracións obtidas trala avaliación das anteriores programacións                                                   |

### Descrición:

Dende o departamento farase un seguimento e avaliación da programación, especialmente nos aspectos relativos á consecución dos obxectivos propostos e ós contidos desenvolvidos. Os cambios que houbera que realizar serán reflectidos nas actas de reunións do departamento.

Ao finalizar o curso realizarase unha avaliación final de todo o proceso de ensinanza-aprendizaxe seguido ó longo do curso. Esta avaliación realizarase a través do cuestionario marcado nos indicadores de logro.

Cada ítem valorarase de 1 a 5.

## 8.2. Procedemento de seguimento, avaliación e propostas de mellora

O seguimento da programación é indispensable para ir avaliando procedementos, as actividades levadas a cabo e os resultados alcanzados polo alumnado, e así ir facendo as modificacións que se consideren oportunas para finalmente reflexionar acerca das posibles propostas de mellora. O coñecemento dos resultados obtidos neste proceso de seguimento e avaliación tamén establecerán un novo punto de partida de cara ao próximo curso e cara a unha nova intervención docente.

O seguimento da programación realizarase a través da sección de "Seguimento" da Aplicación PROENS. Nesta sección indicarase a data de inicio e fin da UD, o número de sesións previstas, o número de sesións realizadas, o grao de cumprimento da programación (baixo-medio-alto), as propostas de mellora e calquera observación que se considere oportuna..

Proponse facer o seguimento e a avaliación da programación nos seguintes prazos:

- Ao remate de cada unidade didáctica: avaliarase a eficacia das actividades plantexadas, a consecución de obxectivos por parte do alumnado, as dificultades atopadas, as necesidade de medidas de reforzo, os materiais e recursos empregados, outros instrumentos, etc.

- Unha vez ao mes, na reunión do departamento, realizarase o seguimento da programación didáctica e estableceranse as medidas correctoras que, de ser o caso, se estimen necesarias.

- Ao finalizar o trimestre, onde analizaranse as unidades didácticas levadas a cabo, factores favorables e dificultades

atopadas na temporalización das mesmas e resultados acadados polo alumnado. No caso de que quedara sen impartir algunha UD, o seu peso repartirase equitativamente entre o resto de UU.DD. impartidas no trimestre.

- Ao finalizar o curso escolar.

As propostas de mellora reorientarán e modificarán a nova programación, se é o caso, e unha vez discutido no seno do departamento (reorientarán as estratexias para desenvolver contidos, reforzarán aspectos varios, variarán procedementos, etc....) sempre buscando a optimización do proceso e o aproveitamento dos recursos. Estas propostas deberán quedar reflectidas na memoria final do departamento.

## **9. Outros apartados**